

















PROPOSITION MENU JANVIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
01/01/2024	02/01/2024	03/01/2024	04/01/2024	05/01/2024
 				
08/01/2024	09/01/2024	10/01/2024	11/01/2024	12/01/2024
POTAGE CRESSON <i>Gluten, lait, céleri</i> VOL AU VENT  CHAMPIGNONS POMMES DE TERRE NATURE BIO <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE JARDINIÈRE <i>Gluten, céleri</i> PAIN DE VOLAILLE SAUCE TOMATES BRUNOISE DE LEGUMES PÂTES GRECQUE BIO <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE JULIENNE <i>Gluten, céleri</i> EMINCE DE PORC  SAUCE AIGRE-DOUX RIZ SAUTE BIO <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri,</i>	POTAGE VERT PRE <i>Gluten, céleri</i> FUSILLI SAUCE BLANCHE LARDONS DE DINDE FUME PETITS POIS FROMAGE RAPE <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i> POISSON MEUNIÈRE SAUCE TARTARE  POTÉE AUX BROCOLIS <i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO	FRUIT	YAOURT SUCRE (Lait)	FRUIT
15/01/2024	16/01/2024	17/01/2024	18/01/2024	19/01/2024
POTAGE COURGETTES <i>Gluten, lait, céleri</i> HAMBURGER  SAUCE AU THYM POMMES DE TERRE NATURE BIO CAROTTES VICHY BIO <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE CERFEUIL <i>Gluten, céleri</i> FALAFAL SEMOULE BIO TAJINE DE LEGUMES <i>Menu végétarienne</i>	POTAGE HARIRA <i>Gluten, céleri</i>  CUISSE DE POULET JUS DE VOLAILLE POMMES DE TERRE NATURE BIO CHOUX MILAN A LA CREME <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE CHOUX FLEUR <i>Gluten, lait, céleri</i> SPAGHETTI SAUCE BOLOGNAISE FROMAGE RÂPE <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i> PLANCHETTE DE COLIN  SAUCE DUGLÈRE POTÉE AUX POIREAUX <i>Gluten, poisson, soja, arachide, lait, céleri, moutarde</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO	FRUIT	PUDDING VANILLE (Lait)	FRUIT
22/01/2024	23/01/2024	24/01/2024	25/01/2024	26/01/2024
POTAGE CHAMPIGNONS <i>Gluten, lait, céleri</i> EMINCE DE PORC  SAUCE PROVENCAL EBLY BIO <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE NAVETS <i>Gluten, lait, céleri</i> SAUCISSE DE CAMPAGNE  SAUCE MOUTARDE A L'ANCIENNE POMMES DE TERRE NATURE BIO DUO DES CAROTTES ET PANAIS BIO <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri, moutarde</i>	POTAGE CHICONS <i>Gluten, lait, céleri</i> RIZ CANTONNAIS  <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE OIGNONS <i>Gluten, céleri</i> FARFALLE BIO SAUCE PUTTANESCO FROMAGE RÂPE <i>Menu végétarienne</i> <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE TOMATES -POTIRONS <i>Gluten, lait, céleri</i> POISSON PANE  POMMES DE TERRE NATURE BIO EPINARDS A LA CREME <i>Gluten, œuf, poisson, soja, lait, cèleri</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO	FRUIT	YAOURT FRUIT (Lait)	FRUIT
29/01/2024	30/01/2024	31/01/2024	01/02/2024	02/02/2024
POTAGE BROCOLI <i>Gluten, lait, céleri</i> ESCALOPE VIENNOISE SAUCE KETCHUP PURÉE POMMES DE TERRE HARICOTS BEURRE <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri, moutarde</i>	POTAGE CAROTTES <i>Gluten, céleri</i> CHIPOLATA DE BOEUF SAUCE BRUNE POMMES DE TERRE NATURE BIO COMPOTE DE POMMES  <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	BOUILLON <i>Gluten, œuf, céleri</i> CARBONADES A LA FLAMANDE POMMES DE TERRE RISSOLEES <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri, moutarde</i>	POTAGE TOMATES <i>Gluten, lait, céleri</i> PÂTES SAUCE QUATRE FROMAGES QUENELLES DE VOLAILLE FROMAGE RÂPE <i>Gluten, œuf, soja, lait, cèleri</i>	POTAGE MARAICHER <i>Gluten, céleri</i> POISSON POCHE  SAUCE HOLLANDAISE POTÉE AUX LEGUMES D'HIVER <i>Gluten, œuf, poisson, soja, lait, cèleri</i>
BISCUIT (Gluten, œuf, lait, fruits à coque)	FRUIT BIO	FRUIT	PUDDING CHOCOLAT (Lait)	FRUIT

Menus servis sous réserve d'une rupture de stock chez nos fournisseurs et des possibilités du marché.



 Poisson labellisé MSC/ASC (pêche durable)

 Plat contenant de la viande de porc

Les fruits et légumes locaux –

À savoir produits en Belgique ou dans les régions limitrophes (Nord de la France...)

Et de saison – à savoir en excluant ceux produits sous serres chauffées

Fruits : Noisette, noix, poire, pomme

Légumes : brocoli, carotte, céleri branche, cerfeuil, champignons, chicon, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou vert, cresson, salade de blé, panais, pleurote, poireau, salsifis, topinambour- betterave rouge, céleri rave, chou-rave, navet, pomme de terre, potimarron, potiron, radis noir, rutabaga

Légumes d'hiver : **chou vert, carottes, poireau, céleri rave**, pois

Poêlé légumes : **carottes**, mais, pois, poivrons, chou-fleur, haricots

Tajine : oignons, **carottes, céleri blanc**, courgettes, poivrons

Légumes à la saveur d'Inde : **carottes** jaune, pois, pousse de haricots mungo, **champignons noirs**, jets de soja

Champignon comestible

Un article de Wikipédia, l'encyclopédie libre



Parmi les nombreuses espèces de champignons, certaines sont considérées comme des **champignons comestibles**, plus ou moins recherchées. Le nombre des champignons réellement vénéneux étant très restreint, la plupart des espèces de champignons sont inoffensives, mais un grand nombre de ces espèces est sans intérêt, par exemple à cause d'un goût, d'une odeur ou d'une consistance désagréable, ou tout simplement car ils sont de taille insignifiante. Au-delà de la cueillette à des fins d'autoconsommation, plusieurs champignon sauvages (girolle, cèpes, chanterelles ...) ou cultivés (champignon de Paris, champignons noirs ...) font l'objet d'un commerce à l'échelle locale, nationale ou internationale, aussi bien sous forme fraîche qu'après dessiccation, mise en conserve ou congélation. Certains champignons peuvent ainsi atteindre une valeur marchande très élevée, comme plusieurs espèces de truffes

Intérêt alimentaire

La composition exacte des champignons dépend de l'espèce. Ils sont tous constitués essentiellement d'eau (de 82 à 92%), le reste étant constitué de minéraux, d'hydrates de carbone, de lécithine, de protéines et de vitamines, ce qui en fait un aliment complet⁵.

